

# Sisällys

<b>Aluksi</b> .....	9
<b>Miksi tunnetaitoja tarvitaan?</b> .....	13
<b>Tunteet kertovat tarpeista</b> .....	17
Kehotarpeet: Onko kehossani hyvä vai tukala olo? .....	18
Turvatarve: Olenko turvassa vai uhattuna? .....	19
Yhteystarve: Olenko tärkeä ja rakastettu? .....	20
Yhteisöllisyystarve: Kuulunko joukkoon? .....	21
Arvostustarve: Onko minulla merkitystä? .....	22
Itsenäisyystarve: Saanko päättää omasta elämästäni? .....	23
Tarpeiden huomioiminen on itsestä huolehtimista .....	24
<b>Tunnekokemukset ovat yksilöllisiä</b> .....	27
Yksilöllinen temperamentti kertoo tavasta reagoida ympäristöön .....	29
Temperamentti ei määritä tunnetaitoja .....	31
<b>Aiemmat kokemukset vaikuttavat kykyyn käsitellä tunteita</b> .....	33
Millainen vanhempi haluan olla itselleni? .....	36
Itsensä hoivaaminen .....	37
Itsemyötätunnon vaaliminen .....	38
Avun pyytäminen ja vastaanottaminen .....	40

<b>Pitkittynyt stressi uuvuttaa</b> .....	41
Taistele-pakene-jähmety-reaktio kertoo kehon vireystilasta ..	43
Miten vakauttamista harjoitellaan? .....	49
Tunnista vireystilan merkit .....	50
Herättelyä alivireydestä .....	51
Rauhoittumista ylivireydestä .....	52
Turvaa etsimässä .....	54
<b>Tunteet salliva asenne antaa tilaa kaikenlaisille tunteille</b> ...	57
Tunteiden sallimisen haasteet .....	61
Tunteen kohtaaminen alkaa vakauttamisesta .....	66
Miten reagoit tunteisiisi? .....	67
Epämukavuuden sietäminen ja mielihyvän viivästäminen .....	70
Viivästetty tunnekäsittely .....	71
Tietoisen läsnäolon harjoittelu .....	74
<b>Tunteen tunnistaminen alkaa kehon tuntemusten tunnistamisesta</b> .....	75
Tunteen tunnistaminen vaatii kehonlukutaitoa .....	76
Ensisijaiset ja toissijaiset tunteet saavat aikaan tunnemöykkyjä .....	80
<b>Tunteen nimeäminen auttaa jäsentämään tunnekokemuksia</b> .....	85
Tunnus sanat mahdollistavat tunteista puhumisen .....	88
Kehon tuntemuksista tunteiden nimeämiseen .....	89
Tunteiden nimeämisen harjoittelu .....	91
Luova tekeminen tunteiden tunnistamisen avuksi .....	92

<b>Tunnesäätely tekee tunnekokemuksista siedettäviä</b> .....	97
Tunnesäätelyn vaikutukset mieleen, käyttäytymiseen ja ihmissuhteisiin .....	99
Tunteita säädellään ajatuksia tai toimintaa muokkaamalla .	100
Rakentavat ja ei-niin-rakentavat tunnesäätelykeinot .....	103
Minkä pituinen on sytytyslankasi? .....	109
Tunnekuohun merkit .....	112
Tunnekuohun jälkeen .....	114
<b>Ongelmanratkaisu kohtaa tunteen herättäneen tarpeen</b> ...	117
Ongelmanratkaisun askeleet .....	119
Triggerien tunnistaminen auttaa ymmärtämään omia reaktioita .....	122
Omien rajojen huomioiminen on itsestä huolehtimista .....	124
Rakentava riitely tuo esille omat tarpeet .....	125
<b>Tunnekäsittelyä arjen tuoksinassa</b> .....	127
<b>Aputunnekäsittelijänä lapsen rinnalla</b> .....	133
Olenko pilannut lapseni? .....	134
Vastuu omista tunteista .....	136
Tunteet tarttuvat .....	137
Tukena tunnekuohuissa .....	140
Tunnekasvattajat yhtenä rintamana? .....	142
<b>Lopuksi</b> .....	147
<b>Tekijät</b> .....	149

# Aluksi

Vanhemmuus on niin kokonaisvaltainen ja tärkeä rooli, että se herättää meissä voimakkaita tunteita ääri-laidasta toiseen. Jopa yhden päivän aikana voit tuntea pakahduttavaa rakkautta, repivää raivoa, syvää häpeää, helmeilevää onnea ja iloa, tylsyyttä ja ylpeyttä... Lista voisi jatkua loputtomiin. Usein mikään muu elämänalue ei herätä meissä yhtä vahvoja tunteita kuin vanhemmuus. Vanhemmuus voi jopa tuoda esiin omia pimeitä puolia: tunteita, joita emme ole aiemmin tunteneet tai jotka aiheuttavat meissä häpeää.

Samalla kun vanhempi auttaa lasta tunteiden käsittelemisessä, hän joutuu toistuvasti kasvotusten myös omien tunteidensa – ja siten myös tunnetaitojensa tai niiden puutteen – kanssa. Moni kokee tärkeäksi vahvistaa omia tunnetaitojaan nimenomaan sen vuoksi, että voisi olla tunnekeskeinen kasvattaja. Tunnekeskeinen kasvattaja kunnioittaa lapsen yksilöllisyyttä ja arvostaa tämän kaikenlaisia tunnekokemuksia. Tällainen kasvatustyyli voi olla hyvin palkitseva, mutta se myös vaatii paljon vanhemman resursseja ja sisäistä työtä.

Harva meistä on omassa lapsuudessaan saanut mallia tunnekeskeisestä kasvatustyylistä tai oppinut vahvoja tunnetaitoja, sillä tieto

tunnetaitojen merkityksestä ihmisen hyvinvoinnille on lisääntynyt hurjasti vasta ihan viime vuosien aikana. Opettelimme omien tunteidemme käsittelyä samalla kun opetamme sitä lapsillemme. Moni on tottunut kannattelemaan myös omien vanhempiansa tunteita. Vanhemman sukupolven edustajille joutuu lisäksi ehkä perustelemaan, miksi kasvattaa lastaan eri tavalla kuin itseä on kasvatettu. Siinä on jo aika paljon tunnetyötä yhdelle ihmiselle!

Kirjoitimme vuonna 2023 ilmestyneen *Hyvän vanhemman salaisuus* -vanhemmuusoppaan tunnekeskeiselle kasvattajalle. Sittenkin olemme saaneet runsaasti toiveita kirjasta, joka keskittyisi vanhemman omien tunnetaitojen vahvistamiseen. Tunnetaidot viittaavat kykyyn käsitellä omia tunteitaan siten, että kunnioittaa tunteitaan ja tarpeitaan sen sijaan, että yrittää torjua niitä. Tämä kirja keskittyy siihen, mitä tunnetaidot oikein tarkoittavat ja miten niitä voi harjoitella. Tunnetaitojen opiskeluun liittyy se haaste, että vaikka lukemansa perusteella ymmärtää, mitä *pitäisi* tehdä, tiedon siirtäminen käytäntöön voi olla vaikeaa. Se taas voi entisestään lisätä riittämättömyyden ja huononmuuden tunteita. *Miksi en nyt onnistu tässäkään?*

Olemme rakentaneet kirjan siten, että se sisältää paljon konkreettista. Haluamme kertoa sinulle käytännönläheisesti, mitä tehdä, ajatella ja sanoa, jotta tunteita olisi helpompi käsitellä. Kirjan keinojen avulla tutustut itseesi syvemmin, opit ymmärtämään omia reaktioitasi ja tunteitasi paremmin ja tiedät, mitä tehdä, kun jokin tunne herää. Lisäksi kirja sisältää samaistuttavia tapauskuvauksia, jotka on kirjoitettu psykologeina tapaamiemme lukuisten perheiden kokemusten pohjalta.

Toivomme, että olet itsellesi armollinen. Ei ole kovin helppoa tai nopeaa oppia pois sellaisista tunnekäsittelytavoista, joita olet elämäsi aikana tottunut käyttämään ja jotka eivät palvele sinua enää. Se on kuitenkin mahdollista. Kun opit kohtaamaan ja käsittelemään tunteitasi, voit paremmin. Hyvät tunnetaidot auttavat tulemaan toimeen muiden kanssa, suhtautumaan elämään myönteisemmin, olemaan lapsen tukena erilaisissa haasteissa ja olemaan jopa tuotteliaampi työntekijä.

Tunnetaitoihin liittyy ennakkoluuloja. Saatetaan ajatella, että omaan tunne-elämään keskittymisestä on enemmän haittaa kuin hyötyä, ja vain omista tunteistaan puhuvat ihmiset luokitellaan itsekkäiksi. Tunteista puhuminen ei kuitenkaan ole sama asia kuin hyvät tunnetaidot. Ihminen, jolla on hyvät tunnetaidot, kykenee samanaikaisesti sekä ymmärtämään muiden tunnekokemuksia että käsittelemään omiaan. Hän ei jätä asioita tekemättä sen vuoksi, että ne herättävät vaikeita tunteita, vaan hänellä on keinoja kohdata nämä tunteet. Tällainen ihminen ei ole itsekäs vaan sosiaalisesti taitava ja itsevarma.

Olemme kaikki erilaisia luonteeltamme ja eläneet omanlaisemme elämän. Koska tulemme niin eri lähtökohdista, on selvää, että samat tunnekäsittelykeinot eivät sovi kaikille. Esimerkiksi yksi monelle toimiva tapa vahvistaa hyviin tunnetaitoihin vaadittavaa itsetunteesta on kääntyä sisäänpäin ja kiinnittää erityistä huomiota oman kehon reaktioihin. Ahdistukseen ja paniikkikohtauksiin taipuvaisella ihmisellä tällainen tarkkailu saattaa kuitenkin lietsoa näitä oireita. Mikäli huomaat, että jokin tunnetaitokeino ei sovi sinulle, se ei tarkoita, että olisit huonompi kuin muut. Se kertoo vain, että sinulla

on oma elämäntarinasi ja että on olemassa joitakin muita, paremmin sinulle sopivia keinoja.

Mikäli sinulla on arjessa voimakasta traumaattisiin kokemuksiin linkittyvää oireilua, kuten dissosiaatiota eli todellisuudesta irtautumista, suosittelemme lämpimästi ammattilaisen tukea tunnetaitojen harjoittelussa. Voit jopa tutustua tämän kirjan tehtäviin yhdessä ammattilaisen kanssa. Ylipäänsä suosittelemme aina hakemaan ammattiapua oman mielenterveyden tueksi, kun vähänkään siltä tuntuu. Se ei ole häpeä tai huonoa vanhemmuutta vaan itsestä huolehtimista ja siten hyvää vanhemmuutta.

Toivomme, että tämä kirja onnistuu olemaan sinulle lempeä ohjenuora tunnetaitoisempaan arkeen. Meille on kunnia-asia olla tukenasi tällä matkalla!

*Heidi ja Julia*